Rugaciune pentru iubirea de sine - **Don Miguel Ruiz**

”Astazi, Parinte al universului, te rugam sa ne ajuti sa ne acceptam exact asa cum suntem, fara sa ne mai judecam.

Ajuta-ne sa ne acceptam mintea asa cum este, cu toate emotiile sale, cu toate sperantele si visele noastre, cu personalitatea ei, cu felul nostru unic de a fi.

Ajuta-ne sa ne acceptam corpul asa cum este, cu toata frumusetea si perfectiunea lui. Ingaduie ca iubirea noastra de sine sa devina atat de puternica incat sa nu ne mai respingem niciodata, incat sa nu mai punem niciodata piedici in calea propriei noastre fericiri, a libertatii si iubirii noastre.

De acum inainte, ingaduie ca fiecare actiune a noastra, fiecare reactie, fiecare gand si fiecare emotie pe care le manifestam sa fie bazate numai pe iubire.

Ajuta-ne, Tata, sa ne amplificam iubirea de sine pana cand intregul vis in care traim se va transforma, pana cand teama si suferinta vor deveni iubire si fericire.

Ingaduie ca iubirea de sine sa devina atat de puternica incat sa dizolve toate minciunile in care am fost programati sa traim, care ne spun ca nu suntem suficient de buni, de puternici, de inteligenti, ca nu putem reusi. Ingaduie ca iubirea noastra de sine sa devina atat de puternica incat sa nu mai fim nevoiti sa ne traim viata in functie de parerile celorlalti. Ingaduie-ne sa avem o incredere atat de mare in sine incat sa facem singuri alegerile pe care le preferam.

Iubirea de sine va alunga teama in fata responsabilitatilor pe care le avem fata de propria noastra viata sau a problemelor care pot aparea pe drum. Orice am dori sa realizam, ingaduie sa o facem prin puterea iubirii de sine.

Incepand de astazi, ajuta-ne sa ne iubim pe noi insine suficient de mult pentru a nu mai permite nici un fel de circumstante care sa ni se impotriveasca.

Ajuta-ne sa ne traim viata asa cum suntem, fara sa mai pretindem ca suntem altcineva, numai pentru a fi acceptati de catre cei din jur. Nu mai avem nevoie ca altcineva sa ne accepte sau sa ne spuna cat de buni suntem, caci stim acum cine suntem cu adevarat. Ingaduie sa ne bucuram – prin puterea iubirii de sine – de ceea ce vedem atunci cand ne reflectam in oglinda.

Ingaduie ca zambetul sa nu mai paraseasca niciodata expresia fetei noastre, amplificandu-i astfel frumusetea interioara si exterioara. Ajuta-ne sa simtim o iubire de sine atat de intensa incat sa ne bucuram intotdeauna de propria noastra prezenta.

Ajuta-ne sa ne iubim pe sine fara a ne mai judeca, caci judecata nu atrage dupa ea decat

vinovatie si auto-acuzare, dorinta de a ne auto-pedepsi, care ne fac sa pierdem perspectiva iubirii tale.

Amplifica vointa noastra de a ne ierta pe sine, chiar in acest moment. Purifica mintile noastre de otrava emotionala si de auto-acuzatii, astfel incat sa putem trai intr-o pace interioara si intr-o iubire perfecte.

Ingaduie ca iubirea noastra de sine sa fie puterea care sa ne schimbe viata, transformand-o dintr-un iad intr-un rai. Ajuta-ne sa ne transformam prin intermediul acestei puteri fiecare relatie pe care o avem, incepand cu relatia cu noi insine.

Ajuta-ne sa ne eliberam de conflictele cu cei din jur, sa fim fericiti sa ne impartim timpul cu cei dragi si sa-i iertam pentru orice nedreptate pe care ar comite-o fata de noi.

Ajuta-ne sa ne iubim pe noi insine atat de mult incat sa-i putem ierta pe toti cei care au gresit vreodata fata de noi.

Da-ne curajul sa ne iubim neconditionat prietenii si familia, astfel incat relatiile noastre cu ei sa devina absolut pozitive si pline de iubire.

Ajuta-ne sa cream noi canale de comunicare in relatiile noastre, sa scapam din razboiul controlului, in care nu pot exista invingatori sau invinsi. Ajuta-ne sa lucram impreuna, ca o echipa, intr-un joc al iubirii, fericirii si armoniei.

Fie ca prin gratia ta, relatia noastra cu familia si cu prietenii nostri sa aiba la baza respectul si bucuria, astfel incat sa nu mai simtim nevoia sa le spunem cum trebuie sa gandeasca si cum trebuie sa se comporte.

Fie ca prin gratia ta, relatiile noastre amoroase sa devina sublime, astfel incat orice clipa pe care o petrecem alaturi de partenerul nostru/partenera noastra sa devina o clipa de fericire.

Ajuta-ne sa ii acceptam pe cei din jur exact asa cum sunt, fara sa ii mai judecam, caci atunci cand ii respingem pe altii, noi ne respingem de fapt pe noi insine. Iar atunci cand ne respingem pe noi insine, noi te respingem de fapt pe tine.

Ziua de astazi reprezinta un nou inceput. Ajuta-ne sa ne incepem din nou viata, punand la temelia ei puterea iubirii de sine.

Ajuta-ne sa ne bucuram de viata, de relatiile noastre, sa exploram viata, sa ne asumam riscuri, sa fim vii si sa nu mai traim cu teama de a iubi.

Ingaduie sa ne deschidem inimile fata de iubire, care este dreptul nostru prin nastere.

Ajuta-ne sa devenim Maestri ai Recunostintei, ai Generozitatii si ai Iubirii, astfel incat sa ne putem bucura de intreaga ta creatie, acum si de-a pururi. **Amin**.